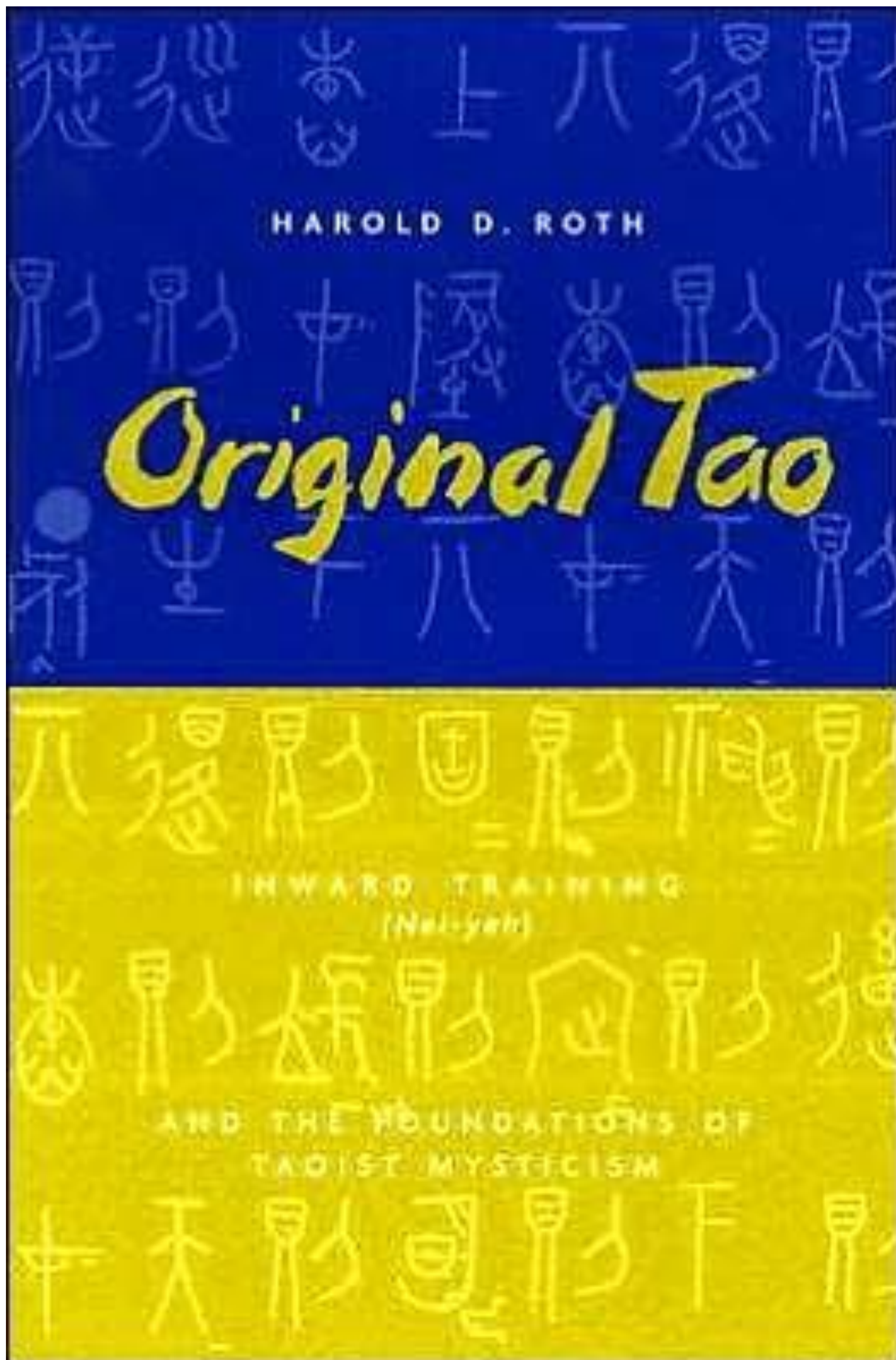
NEIYE

CULTIVO INTERIOR



Tradução: Amadeu Duarte 2014

Um longo texto esquecido dos tempos clássicos, o Neiye ("O cultivo interno" ou "Desenvolvimento Interior") é um texto de que partes foram escritas em prosa rimada, uma forma próxima à do Tao Te Ching.

Às vezes, nele ecoam esse texto e o do Chuang Tzu, mas carece de muito do que é encontrado nessas obras. Geralmente datado entre 350-300 aC, é preservado no Chuang Tzu, juntamente com dois textos que aparentemente derivaram mais tarde, A Arte da Mente e do Coração, O Shang Xia. O Neiye teve efeitos extremamente profundos sobre Taoísmo e a cultura chinesa. Ele parece ter influenciado o formulário e determinados conteúdos do Tao Te Ching, as crenças de Cultivo pessoal e as práticas de muitos taoistas posteriores (desde o Huainanzi e o Taiping jing até ao século 20), e alguns conceitos fundamentais da medicina tradicional chinesa. Ele também pode ter influenciado os ideais neo-confucionistas de cultivo pessoal, por meio dos ensinamentos de Mencius sobre o cultivo do coração e da mente (xin) e a edificação do qi (Mengzi).

O Neiye parece ser o texto mais antigo existente que explica e incentiva o cultivo pessoal por meio da prática regular diária das forças da vida. Essas forças incluem o “qi” (energia vital - a força universal que dá vida a todas as coisas), e o “jing” (a essência vital, ou o nosso reservatório natural de qi). (Não contém o menor traço do conceito chinês muito mais tardio do jing que referia os fluidos reprodutivos) Como o Mencius, o Neiye sugere que o xin era originalmente como deveria ser, mas agora merecia uma rectificação (Zheng). Com uma actividade excessiva o xin fica agitado, o que leva à dissipação da própria jing, resultando na confusão, na doença e na morte. Para preservarmos a saúde e a vitalidade, é preciso acalmar a essência vital (jing), e cultivar o coração e a mente (xin). Em seguida poder-se-á atrair e reter o qi, ou energia vital, e outras forças vagamente interligadas, como o Shen (Espírito ou Consciência Espiritual), e o Tao (um termo vago, aparentemente permutável com o Shen e o chi). (Tais conceitos são explicados de uma forma mais compreensível nas passagens do Huainanzi: ver Roth 1991).

1

A Essência de todas as coisas
Por intermédio da transformação gera vida
Em baixo, trás à vida os cinco grãos
Acima, alinhas as estrelas
Ao fluirmos entre o céu e a terra
Chamamos a isso o Ser Espiritual
Quando armazenado no nosso seio
Chamamos a isso de Sábio

2

Por conseguinte, com respeito à Energia, ela é:
Luminosa! Como se ascendesse ao céu
Escura! Com se penetrasse nos abismos
Dispersa! Como se existisse no oceano
Presente! Como se existisse em nós
Por conseguinte, essa Energia
Não pode ser travada pela força
Contudo, pode ser pacificada pela Virtude Quando a Energia se desenvolve e a sabedoria emerge
Toda uma miríade de coisas será alcançada

3

Todas as formas do coração
São naturalmente infundidas, naturalmente preenchidas
Naturalmente geradas, naturalmente concluídas
Podem perder-se, ficar for a do lugar
Devido à tristeza, à felicidade
Alegria, raiva, desejo, ou busca de lucro
Se forem capazes de lançar fora as tristezas, a felicidade
Alegrias, raiva, e busca de proveito
O vosso Coração voltará à fluência natural
As emoções naturais do Coração
São as benéficas calma e tranquilidade
Não as maltratem, não as perturbem
E a harmonia desenvolver-se-á naturalmente

4

Limpo! Como se situado mesmo ao nosso lado
Vago! Como se não viesse a ser atingido
Indescritível! Como se para além do ilimitado
A prova disso não está muito distante:
Fazemos uso do seu poder interior diariamente
O Caminho é o que preenche o corpo
No entanto, as pessoas são incapazes de o fixar no lugar
Ele segue adiante mas não regressa
Volta, mas não permanece
Silencioso! Ninguém consegue escutar o ruído que faz
Presente! Tem existência no coração
Obscuro! Não lhe conseguimos distinguir a forma
Manifesto! Surge connosco
Olhamos para ele e não lhe divisamos a forma
Escutamo-lo, mas não lhe ouvimos o som que faz
Contudo, existe um curso para as suas realizações
Chamamos-lhe o Caminho

5

O Caminho não tem posição fixa
Ele habita graciosamente no Coração cultivado
Quando o coração permanece calmo e a Energia alinhada
O Caminho poderá, desse modo, repousar
O Caminho não está longe de nós
Quando as pessoas o atingem tornam-se fecundas
O Caminho não parte para parte alguma
Quando as pessoas estão em sintonia com ele, compreendem
Desse modo está presente! Como se apenas precisássemos pedi-lo
Remoto! Como se estivesse dissipado e não pudesse ser encontrado em parte alguma
A sensação do Caminho:
Como podereis estar em sintonia com o som que faz?
Cultivai o vosso Coração e a sintonia repercutirá
Assim, o Caminho poderá ser alcançado

6 "Tao"

Quanto ao Tao
A boca não o consegue pronunciar
Os olhos não o conseguem ver
Os ouvidos não o conseguem escutar

É aquilo que cultiva o Coração e a linha o corpo
Quando as pessoas perdem isso, morrem
Quando o alcançam, florescem.
Quando os esforços o perdem, falham
Quando o alcançam, são bem-sucedidos
Assim, o Tao jamais apresenta raiz ou tronco
Folhas ou flores
Uma miríade de coisas é geradas por ele
Uma miríade de coisas é completada por ele
Declaramo-lo como o Tao

7 "Princípios Dominantes"

O princípio dominante do Céu é o de estar alinhado
O princípio dominante da Terra é o de ser nivelada
Os princípios dominantes da Humanidade são a graça e a tranquilidade
Primavera, outono, inverno e verão
Essas são as estações do Céu
Montes, rios, colinas e vales
Isso são características da Terra
Prazer e raiva, dar e receber
Isso são dispositivos Humanos
Por conseguinte o sábio
Muda com as estações e não as transforma
Tira rendimento das coisas e não as altera

8 "Alinhamento"

Uma vez capazes de estar alinhados, capazes de estar calmos
Apenas então poderão estar estáveis
Com um coração estável no vosso regaço
Olhos e ouvidos argutos e claros
Quatro membros firmes e seguros
Poderão, desse modo, criar uma morada para a Essência
Quanto à Essência:
É a essência da Energia
O Tao da Energia é o de florescer
Florescer é pensar
Pensar é saber
Saber é quando se deve parar
Todas as formas do Coração
Ao cruzarem o conhecimento perdem a vida

9 "Uno"

Aqueles que são capazes de transformar Uma coisa são chamados Espirituais
Aqueles que são capazes de mudar Um caso são chamados de sábios
Transformar sem despender Energia
Mudar sem despender sabedoria
Somente compreendendo o Uno o Mestre será capaz de conseguir isso
Entendam o Uno; não o percam
E serão capazes de dominar uma miríade de coisas
O Mestre actua sobre as coisas
e não é influenciado pelas coisas
Atenham-se ao princípio orientador do Uno

10 "Gerir"

Tirem proveito do vosso Coração no vosso seio
Controlem as palavras que vos brotam da boca
Façam uma gestão dos negócios em harmonia com os outros
Seguir-se-á, então, que o mundo será governado
A palavra será alcançada, e o mundo submeter-se-á
Assim reza o ditado

11 "Alinhar o Corpo"

Quando o corpo não está em alinhamento
A vontade não prosperará
Quando o centro não permanece calmo
O Te (a Virtude) não prosperará
Alinhem o corpo, recobrem o Te.
Deixem a benevolência a cargo do Céu e a justiça a cargo da terra
Eles naturalmente prosperarão por conta própria

12 "Alcançar o Centro"

O Espírito compreende o objectivo final
Manifesto! Compreende inúmeras coisas
Mantenham-no no vosso seio, sem vacilar
Não deixam que as coisas externas vos confundam as faculdades
Não deixem que as faculdades que têm vos confundam o Coração
A isso se chama Atingir o Centro

13 "Estabilização da Essência Vital"
O Espírito habita naturalmente no corpo
Num momento segue em frente, num outro momento volta atrás
Ninguém é capaz de pensar nisso
A sua perda resulta na desordem
O alcance disso resulta na ordem
Purifiquem reverentemente a sua morada
E Jing, a essência vital, naturalmente surgirá
A essência vital: ponham o pensar nela de lado
Contenham os esforços para a controlar
Venerem-na estrita e reverentemente
E a energia vital naturalmente se estabilizará
Atinjam isso e não percam essa chance
Não tenham os olhos nem os ouvidos cheios
Não alimentem qualquer esquema na mente nem do coração
Alinhem o coração no vosso seio
E as inúmeras coisas atingirão a sua plenitude

14 "O Coração dentro do coração"
O Tao tudo enche sob o céu
E existe em todo o lugar em que as pessoas se encontrem
Mas as pessoas são incapazes de compreender isso
Uma só palavra explica isso

Eleva-se até alcançar o céu
Desce até aos limites da terra
Repleto por todas as nove províncias
Como poderei falar dele ou explicá-lo?

Tem existência no Coração tranquilo
Quando tiro proveito do meu Coração as minhas faculdades ficam em ordem
Quando o meu Coração permanece tranquilo, as minhas faculdades são acalmadas

O que as comanda é o Coração
O que as acalma é o Coração

O Coração é usado para dar abrigo ao Coração
No centro do Coração há um outro Coração
O Coração dentro do Coração
Porque a consciência precede as palavras

E aí a consciência conduz à realidade formada
Então a realidade formada conduz às palavras
Aí as palavras conduzem à acção
Então a acção conduz à ordem
Não estar ordenado invariavelmente conduz à desordem
A desordem conduz à morte

15 "A Fonte da Energia Vital"

Quando a Energia Vital é preservada, cresce naturalmente
Externamente emanará
Oculta no interior, torna-se numa fonte primordial
Abundante como uma inundação, harmoniza e equaliza
Torna-se numa Fonte da Energia Vital
Quando a fonte não está seca
Os quatro membros permanecem firmes
Quando a primavera não é seca
As nove aberturas circulam livremente [Qi]
Quando são capazes de esgotar o universo
E de cobrir os quatro mares

Dentro, quando a vossa mente se acha livre da confusão
Fora, não se darão desastres
Quando o vosso Coração é íntegro dentro
O vosso corpo mostrar-se-á íntegro por fora
E não se depararão com desastres naturais
Nem receberão prejuízo da parte de ninguém
Chama-se a isso Consciência Espiritual.

16 – Virtude Interior

Se forem capazes de estar alinhados e tranquilos
A vossa pele será macia e suave
Terão uma audição e uma visão aguda e clara
Músculos flexíveis, ossos fortes
E serão assim capazes de suportar o grande Círculo do céu
E de pisar a Grande Praça da terra
Submeter-se-ão com uma enorme pureza
E perceberão com uma enorme clareza
Serão respeitosamente conscientes e não vacilarão
E renovarão diariamente a vossa Virtude
Compreendendo por completo o mundo
A partir dos Quatro Pontos Cardiais

Reverentemente desenvolvendo a vossa totalidade
A isso se chama Virtude Interior
No entanto, se não voltarem à prática
Isso aumentar-lhes-á a instabilidade

17 – A Prática do Tao

Para estarem completamente de acordo com o Tao
Precisam praticar, precisam concentrar-se
Precisam expandir-se, precisam relaxar
Precisam ser firmes, precisam adoptar regularidade
Agarrem-se rapidamente à excelência; não se permitam abandoná-la
Afugentem o excesso; abram mão do trivial
Assim que conhecerem o Objectivo Final
Regressarão ao Tao (Caminho) e ao Te (Virtude)

18 – Manifestar a Energia Vital

Quando todo o Coração permanece centrado
Não pode ser escondido nem oculto
Resulta da aparência do vosso corpo
Torna-se visível pela cor da vossa pele
Com uma excelente Energia Vital, quando cumprimentam os outros
Eles mostrar-se-ão mais gentis do que irmãos e irmãs

Com uma Energia Vital deficitária, quando cumprimentam os outros

Eles prejudicá-los-ão com força e armas
O som do "sem palavras"
É mais ruidoso do que o rufar de um tambor
A forma perceptível do Qi do Coração
Brilha mais do que o sol ou a lua
E preocupa-se mais do que pais
Não basta recompensas para incentivar o bem
Não bastam castigos para desencorajar o mal
A mente alcança a Energia Vital
E o mundo submete-se
Com o coração e a mente estáveis
O mundo escuta

19 – Concentrar a Energia Vital

Quando concentram a Energia Vital, como um espírito
Todas as coisas lhe suportarão a existência
Serão capazes de se concentrar, capazes de ser unos com elas?
Serão capazes de deixar a adivinhação e o cálculo,
E ainda assim distinguir a boa sorte e o infortúnio?
Serão capazes de parar? Serão capazes de ser vós mesmos?
Serão capazes de não exigir dos outros
E ainda assim de alcançar isso no vosso íntimo?
Vocês pensam repetidamente sobre isso
Uma e outra vez
Pensam repetidas vezes nisso, mas ainda assim não o conseguem compreender

Um Ser Espiritual compreendê-lo-á
Não devido ao poder do Ser Espiritual
Mas devido ao objectivo fonal da Essência Vital (Jing) e da Energia Vital (Qi)
Quando os vossos quatro membros estão alinhados
O vosso sangue e a vossa Energia Vital (Qi) estão serenas
Quando a vossa mente é una e o vosso coração está concentrado
E não se distraem com os ouvidos nem os olhos
Até mesmo aquilo que é remoto se revelará acessível

20 – Realização Pessoal

O pensar e a pesquisa geram conhecimento
A preguiça e a facilidade geram preocupação
A crueldade e a arrogância provocam ressentimento
A preocupação e a tristeza geram doença
Por sua vez a doença provoca a morte
Quando pensam nisso e não abrem mão disso
Sentir-se-ão interiormente angustiados e externamente fracos
Não deixem que pequenas coisas se tornem em grandes planos
Ou a vida abandoná-los-á
Comam, mas não se excedam no apetite
Pensem, mas não analisem exageradamente
Controlem-se e equilibrarão isso
E alcançarão a auto-realização

21 – Equilíbrio e Alinhamento
Quanto à vida humana
2 O céu produz a sua Essência (Jin)
A terra produz a sua forma corporal
Ambos se juntam a fim de formar a pessoa
Quando se encontram em harmonia, então existe vida
Quando se acham em desarmonia, não existe vida
Ao analisarem o Caminho (Tao) da harmonia
Não o conseguem perceber por meio da visão
Não o conseguem invocá-lo como um encontro casual
Quando têm o peito repleto de equilíbrio e de alinhamento
E a respiração é governada pelo coração
Isso resulta num incremento da vida
Quando o carinho ou o ressentimento os levam a perder o sentido da estabilidade
Então tomem a firme determinação
De restringir os cinco desejos
Para removerem essas duas formas de infortúnio
Não se apeguem afetuosamente nem se ressintam
Deixem que o equilíbrio e o alinhamento vos inundem o coração

22 – Estabilizar a Nossa Natureza
Quanto a toda a vida humana
Deve brotar do equilíbrio e do alinhamento
Como perdem isso
É por meio do apego sentimental, do ressentimento, da preocupação e da ansiedade
Por isso, para deter o ressentimento, nada melhor do que a poesia
Para pôr de lado a preocupação, nada melhor do que a música
Para moderar a música, nada melhor do que o ritual
Para manter o ritual, não há nada melhor do que a reverência
Para manter a reverência, nada melhor do que a serenidade
Quando estão interiormente serenos, e externamente reverentes
Estão capazes de regressar à vossa natureza
E a vossa natureza tornar-se-á grandemente estável

23 – O Tao do Comer
Quanto ao Tao do comer
A comida em excesso prejudica-vos o corpo
E trás infortúnio

A subnutrição deixa os ossos ressequidos
E coagula o sangue
À questão do comer em excesso e da subnutrição
Se chama conclusão harmoniosa
É onde a essência vital permanece
E onde a sabedoria é produzida
Quando a fome ou o comer deixam o equilíbrio
Então tomai a firme determinação
Uma vez saciados, deixai a glutonia de lado
Uma vez esfomeados expandam a ideia para além dos alimentos
Uma vez envelhecidos, abandonem a ansiedade
Se não se afastarem da glutonia
A Energia Vital não circulará até às vossas extremidades
Quando tiverem vontade de comer, não deem largas às ideias acerca dos alimentos
Se quando comerem não pararem
E uma vez velhos não abandonarem a ansiedade
Isso esgotar-vos-á o vosso estado de alerta

24 – Reciclar a Energia Vital

Dilatai o coração e libertai-o
Expandam a vossa energia (Qi) e aumentai-a
O vosso corpo calmo e imóvel
Sereis capazes de vos ater à Unidade
E de abandonar uma infinidade de distracções

Percebeis o lucro e não vos sentis tentados
Percebem o prejuízo e não sentem medo
Desapegados e relaxados, compassivos
Divertem-se na solidão
A isso se chama reciclar a Energia (Qi)
Os pensamentos que têm e os actos que praticam assemelham-se ao céu

25 – Não Forçar

Como com toda a vida humana
Prospera na serenidade
A preocupação resulta numa perda da disciplina
O ressentimento resulta na perda do equilíbrio
Uma vez preocupados ou tristes, apegados ou ressentidos
Então o Caminho (Tao) não terá morada
Afeição e desejo: apaziguai-os
Insensatez e confusão: corrigi-os

Não forcem nem puxem
A boa-sorte naturalmente regressará
O Tao naturalmente retornará
Isso significa que podeis confiar nisso
A tranquilidade resulta no seu alcance
A impaciência resulta na sua perda

26 – O Tao da Moderação do Desejo

O Qi efémero dentro do coração
Num momento sobrevém, no momento seguinte deixa-nos
É tão diminuto que não tem interior
Tão grande que não tem exterior
Onde o perdemos

É devido ao facto da impaciência provocar prejuízo
Quando o coração preserva a serenidade
O Tao estabilizar-se-á com naturalidade
Àqueles que atingem o Tao
Ele passa a impregnar-lhes a estrutura até à ponta dos cabelos
No centro do seu peito nada se perde
Moderai o desejo com o coração
E a miríade de coisas não vos apoquentará